



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Curiosidad por las actividades propuestas, **confianza** en mí mismo, **satisfacción** por haber aprendido algo nuevo, así como compartir experiencias con otros, **reflexión** en pensar en mis propias emociones y cómo se relacionan con las actividades y **conexión** al momento de experimentar una sensación de conexión con los demás al compartir sus pensamiento y sentimientos.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

- La auto reflexión tomarme mi tiempo para pensar en mis experiencias, valores y metas, preguntándome como me siento y qué deseos en diferentes etapas de mi vida.
- La práctica de la atención plena, la cual me ayudó a estar presente en el momento actual practicándola a través de la meditación, la respiración consciente o simplemente prestando atención a mis pensamientos y emociones sin juzgarlos.
- Explorando mis intereses y pasiones, dedicando tiempo a actividades que me apasionan las cuales me ayudaron a conocerme mejor y a conectar con mis propios gustos y deseos.
- Conversar conmigo mismo, hablaremos alta sobre mis pensamientos y emociones las cuales fueron liberadoras hacerlos en privado incluso escribir cartas a mí mismo.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Sí, **Empatía:** comprendiendo las emociones y perspectivas de mis estudiantes tratando su enfoque de enseñanza y ofrecer el apoyo necesario que les hará sentir valorados y comprendidos, **Historias y experiencias personales** usando relatos personales o historias relevantes en las cuales les ayudarán a relacionarse con los conceptos de

manera más profunda, **Momentos de autorreflexión:** fomentando la reflexión sobre sus propias emociones y experiencias incorporando actividades como diarios emocionales o preguntas de autorreflexión en clase.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado. Todo estuvo muy bien desde el objetivo del taller, lo que se esperaba aprender, estableciendo metas claras para guiar el contenido y las actividades. Identificaron a los participantes tales como su edad, nivel educativo, genero entre otros aspectos relevantes, la selección del contenido incluyendo información teórica sobre las emociones: ¿Qué son?, ¿Cómo identificarlas?, ¿Cómo manejarlas? Etc. El diseño de dinámicas y el establecer horarios y recursos necesarios.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una. (Se diseñaron actividades acorde al grado escolar basándome en la guía para cumplir el objetivo.)



Reconocer las emociones que están representando cada persona de acuerdo con su gesticulación de la cara y podernos acomodar donde corresponde, ejemplo, enojo, alegría, tristeza, miedo, ira entre otros.

El monstruo de las emociones, cada emoción es representada por un color, los niños deben identificarlas una vez hecho, ellos deben recortar y pegar 5 monstruos en blanco y negro, al terminar la jornada ellos deben colorear como se sintieron durante el día usando el color que representa dicha emoción.

RÚBRICA PTP M1

| Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión | | | | | |
|--|--------------|------------|---------------|-----------|---------------|
| | Insuficiente | Suficiente | Satisfactorio | Destacado | |
| Indicadores | 1 | 3 | 4 | 5 | Observaciones |
| Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades. | | | * | | |
| Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades. | | | * | | |
| Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto. | | | * | | |
| Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo. | | | * | | |